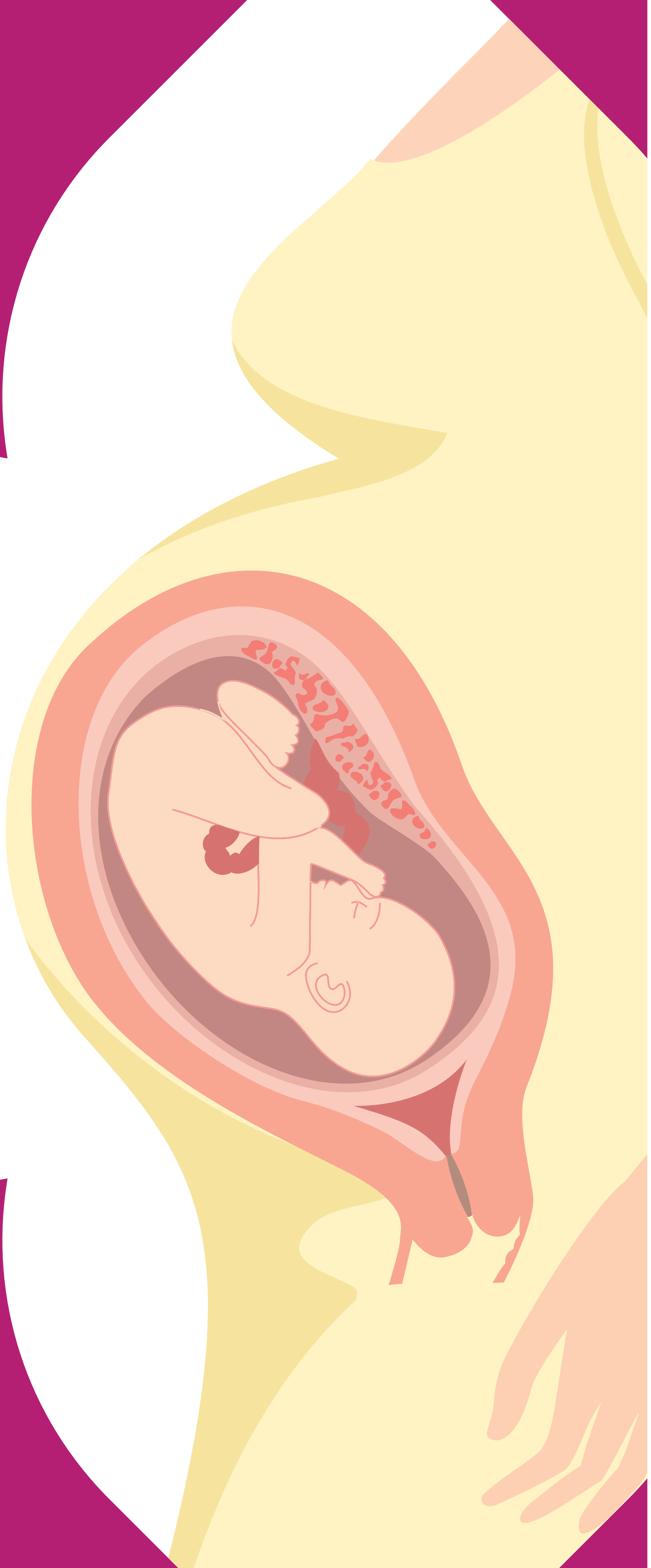
وزارة الصحة
Ministry of Health



كوني بخير
لأجلي

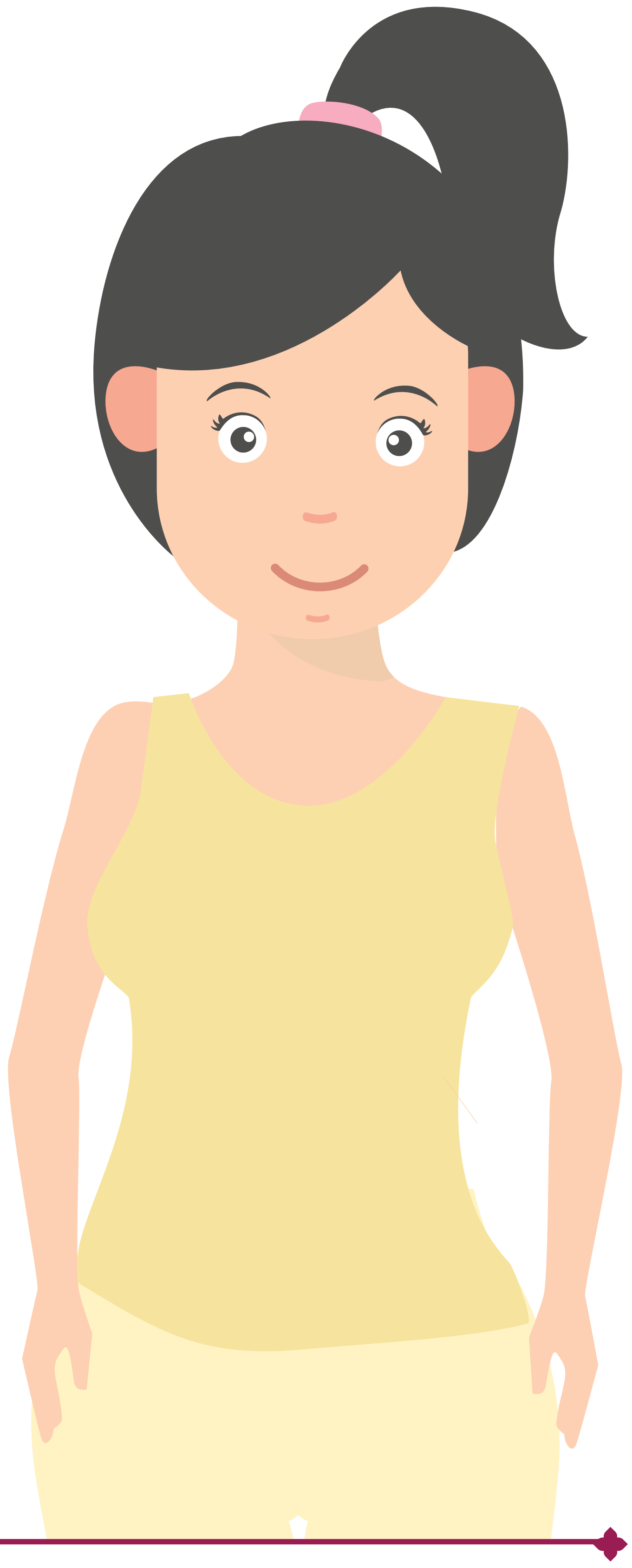
نصائح لحمل وولادة صحية

الفهرس

قبل الحمل

وزارة الصحة
Ministry of Health

استعديتي للحمل؟



التطعيمات

تأكدي من أخذ اللقاحات
المناسبة قبل الحمل

الحديد

تناولي الأطعمة الغنية
بالحديد لتجنب فقر الدم

مكملات فيتامين د

تناولي مكمل فيتامين د
ليعزز صحة الأسنان والعظام

مكملات حمض الفوليك

تناولي أقراص حمض الفوليك
عند التخطيط للحمل وحتى
الأسبوع الثاني عشر

ناقشي طبيبك قبل تناول أي أدوية أو مكملات غذائية

وزارة الصحة
Ministry of Health

اللقاحات الضرورية للمرأة قبل، وأثناء، وبعد الحمل

يجب التأكد من أخذ اللقاحات الضرورية قبل الحمل بالوقت المناسب؛ لتساعد على المحافظة على صحة الأم والجنين وذلك بعد استشارة الطبيب

اللقاحات الآمنة التي يوصى بها

الثلاثي الفيروسي (الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف)

قبل الحمل ✓ | خلال الحمل ✗ | بعد الولادة ✓

يجب تأجيل الحمل لمدة شهر على الأقل بعد أخذ اللقاح

فيروس الورم الحليمي البشري

قبل الحمل ✓ | خلال الحمل ✗ | بعد الولادة ✓

تجنب أخذه أثناء الحمل

الثلاثي البكتيري (الكزاز، الدفتيريا، السعال الديكي)

قبل الحمل ✓ | خلال الحمل ✓ | بعد الولادة ✓

يمكن استخدام لقاح البالغين في الثلث الأخير من الحمل

الانفلونزا

قبل الحمل ✓ | خلال الحمل ✓ | بعد الولادة ✓

هو لقاح آمن للمرأة الحامل في جميع مراحل الحمل

الجدري المائي

قبل الحمل ✓ | خلال الحمل ✗ | بعد الولادة ✓

يجب تأجيل الحمل لمدة ٣ أشهر على الأقل بعد أخذ اللقاح

التهاب الكبد (ب)

قبل الحمل ✓ | خلال الحمل ✓ | بعد الولادة ✓

يمكن للمرأة الحامل أخذ هذا اللقاح عند الضرورة

بعد أخذ اللقاح

قد تشعرين ببعض الأعراض الجانبية مثل: فقدان الشهية، وصعوبة بالنوم وستختفي خلال يومين

تحريك الذراع أو الساق بشكل منتظم، ووضع الكمادات الباردة على مكان الحقن لتخفيف التورم والاحمرار

عند ارتفاع درجة الحرارة اثناء الحمل تجنبي استخدام الأدوية المسكنة إلا بوصفة طبية

عند ارتفاع درجة الحرارة أكثري من شرب السوائل وارتداء الملابس الخفيفة

أثناء
الحمل

وزارة الصحة
Ministry of Health

الحامل والتغذية



التغذية الجيدة المتوازنة مهمة لصحة الأم والجنين
لذا ننصح باختيار أطعمة صحية ذات قيمة غذائية
عالية فنوعية الطعام أهم من كميته

وتجنبي

اللحم والبيض غير المطبوخ
قد يحتوي علي جرثومة الليستيريا
المسببة للاجهاض او ولادة جنين متوفى

السمك النيء والمحار
قد يحتوي على الجراثيم

الأسماك عالية الزئبق
قد يضر الجهاز العصبي للجنين
(المرلين ، ابو السيف)

الإكثار من الأسماك الزيتية
قد تحتوي علي مواد كيميائية تتراكم
في الجسم وتكون ضارة (الماكريل ،
السالمون ، السردين ، التونة)

الكافيين
كثرته تزيد خطر حدوث الاجهاض
وانخفاض وزن الطفل عند الولادة

الحليب غير المبستر
يؤدي للإصابة بالميكروبات التي قد
تسبب بعض الأمراض للأم والجنين

وزارة الصحة
Ministry of Health

ماهي الزيادة الطبيعية للوزن خلال الحمل؟

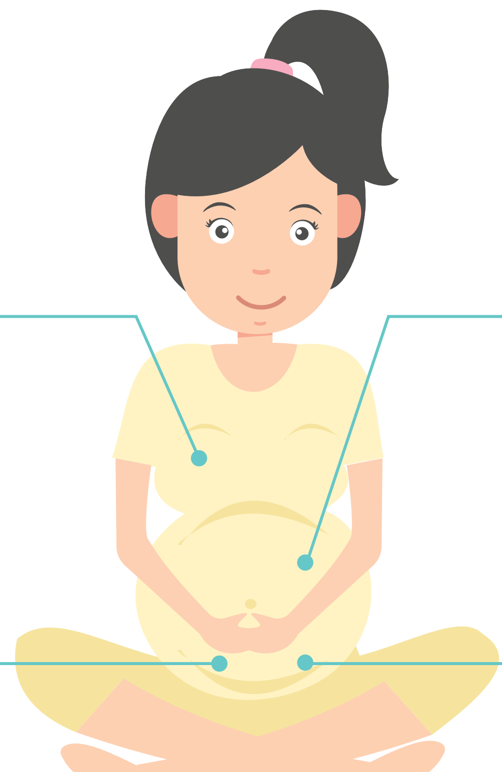
إذا كان الجنين يزن مابين ٣ كجم الى ٣,٥ كجم

المشيمة: ٧٠٠ جرام

الثدي: ٥٠٠ جرام إلى ١,٤٠٠ كجم

السائل الذي يحيط بالجنين: ٩٠٠ جرام

الرحم: ٩٠٠ جرام
أقل من كجم



كمية الدم: ١,٤٠٠ كجم إلى ١,٨٠٠ كجم

الدهون المخزنة: ٢,٧٠٠ كجم إلى ٣,٦٠٠ كجم

زيادة حجم السوائل: ٩٠٠ جرام إلى ١,٤٠٠ كجم

مجموع الوزن خلال الحمل: ١٠ كجم الى ١٢,٥ كجم

وزارة الصحة
Ministry of Health

الحامل والرياضة



بإمكانك ممارسة الرياضة بعد استشارة طبيبك

تهيئة الجسد للولادة

تساعد على التأقلم مع التغيرات البدنية والعقلية

تساهم بالوقاية من آلام الظهر والإمساك

أفضل أنواع الرياضة

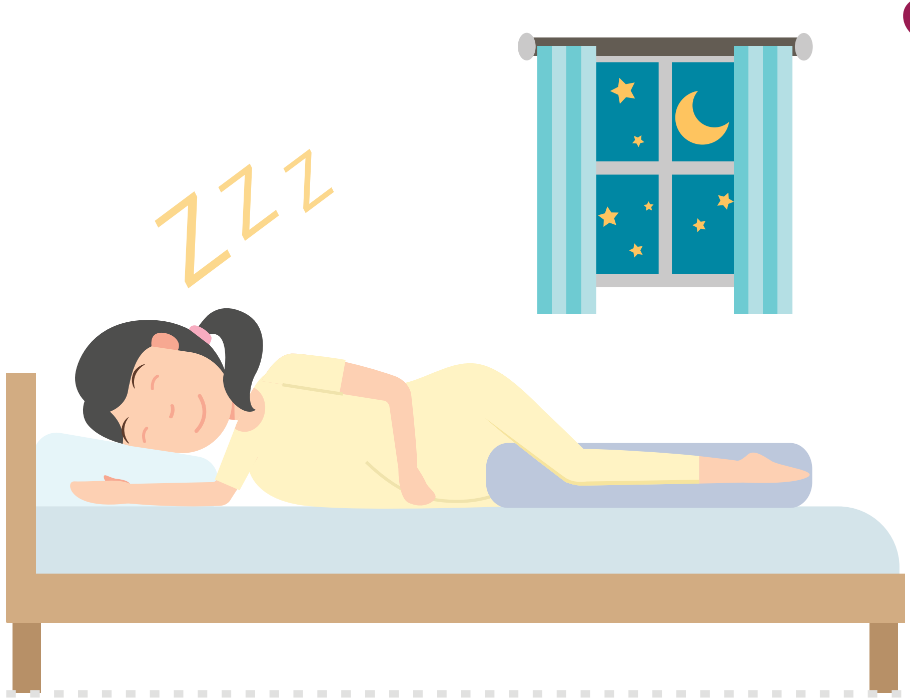
اليوغا

المشي

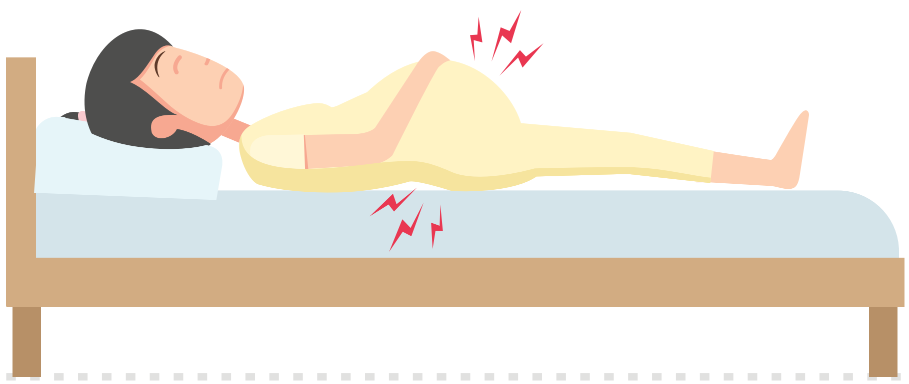
السباحة

وزارة الصحة
Ministry of Health

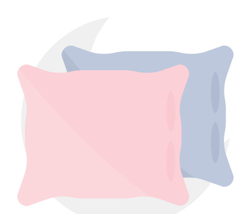
كيف تنام الحامل؟



النوم على إحدى الجانبين
مـع تدعيم البطن بوسائد



النوم على الظهر يؤدي الى نقص
وصول الدم والأكسجين للجنين



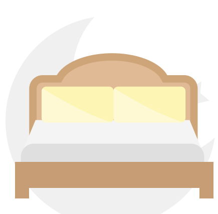
ضعي وسادة
بين الركبتين



احرصي على
القيلولة



قللي من الشاي والقهوه
والمشروبات الفازية قبل النوم



احرصي على
الإسترخاء قبل النوم

نصائح لحمل صحي



وزارة الصحة
Ministry of Health

أعراض الطلق الحقيقي



انفجار كيس الماء ونزول السائل الأمنيونى إلى المهبل

يبدأ الألم في أسفل الظهر وينتقل إلى الجانبين ثم إلى البطن

اتساع عنق الرحم، والشعور بانقباضات تعمل على دفع الجنين إليه

الآلام تشبه تقلصات الحيض الشديد أو تشنجات الإسهال

نزول الدم المخاطي

تزداد شدة انقباضات البطن عند المشي

وزارة الصحة
Ministry of Health

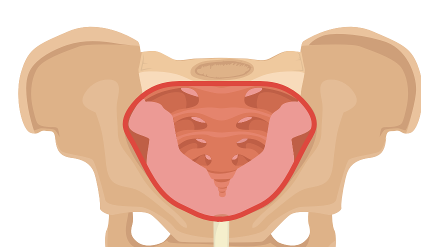


أسطورة الحوض الضيق



الحوض ليس عظم صلب

يتكون حوض المرأة من اربطة وعظام عديدة
ترتخي وتتحرك اثناء الولادة



الحوض الصغير

لايعني عدم القدرة على
الولادة الطبيعية

وزارة الصحة
Ministry of Health

العملية القيصرية
اضطرار وليست اختيار

يتم اللجوء لها بحسب

- بعض تشوهات الرحم
- وضعية الطفل وحجم
- بعض حالات ارتفاع الضغط الحملي
- بعض حالات الولادة المبكرة
- الإصابة بعدوى
- نزول المشيمة
- إختناق الطفل
- وجود توأم أو أكثر



وتقرر بشكل طارئ عند عدم خروج الطفل بولادة طبيعية بالرغم من التدخلات الطبية

بعد الولادة

وزارة الصحة
Ministry of Health

لماذا يجب زيارة الطبيبة بعد الولادة؟



مراقبة صحة الأم
ومدى تحسنها

مناقشة
اللقاحات اللازمة

مناقشة مشاعر الأم
وصحتها النفسية
بشكل عام

فحص ضغط الدم في
حال واجهت الأم مشكلة
أثناء أو بعد الولادة

مناقشة
وسائل منع
الحمل

مناقشة الإفرازات
المهبلية وما إذا
كانت مستمرة

مناقشة عودة
الدورة الشهرية إلى
الإنتظام

فحص مكان الخياطة في
حال العملية القيصرية أو
التدخلات الجراحية

وزارة الصحة
Ministry of Health

الرياضة بعد الولادة



- يمكن البدء بممارسة الرياضة بعد يومين من الولادة الطبيعية، و ٥ أيام من الولادة القيصرية
- ينصح بالبدء بالرياضات البسيطة التي تقوي العضلات الكبيرة بالجسم مثل: البطن والظهر
- يجب التوقف عن ممارسة الرياضة عند الشعور بالألم
- ينصح بممارسة الرياضة مدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة باليوم

فوائد الرياضة بعد الولادة

- تحسين جودة النوم
- تقوية وانقباض عضلات البطن، واستعادة الوزن
- التخفيف من الضغوطات النفسية
- تعزيز طاقة الجسم، والشعور بالحيوية
- تقي من اكتئاب ما بعد الولادة

وزارة الصحة
Ministry of Health

أسباب اكتئاب مابعد الولادة

ليس له سبب محدد
قد يحدث نتيجة اجتماع عدة عوامل جسدية أو نفسية تشمل

- تغيرات في الهرمونات الأنثوية
- تغيرات في هرمونات الغدة الدرقية
- قلة النوم والضغوط النفسية

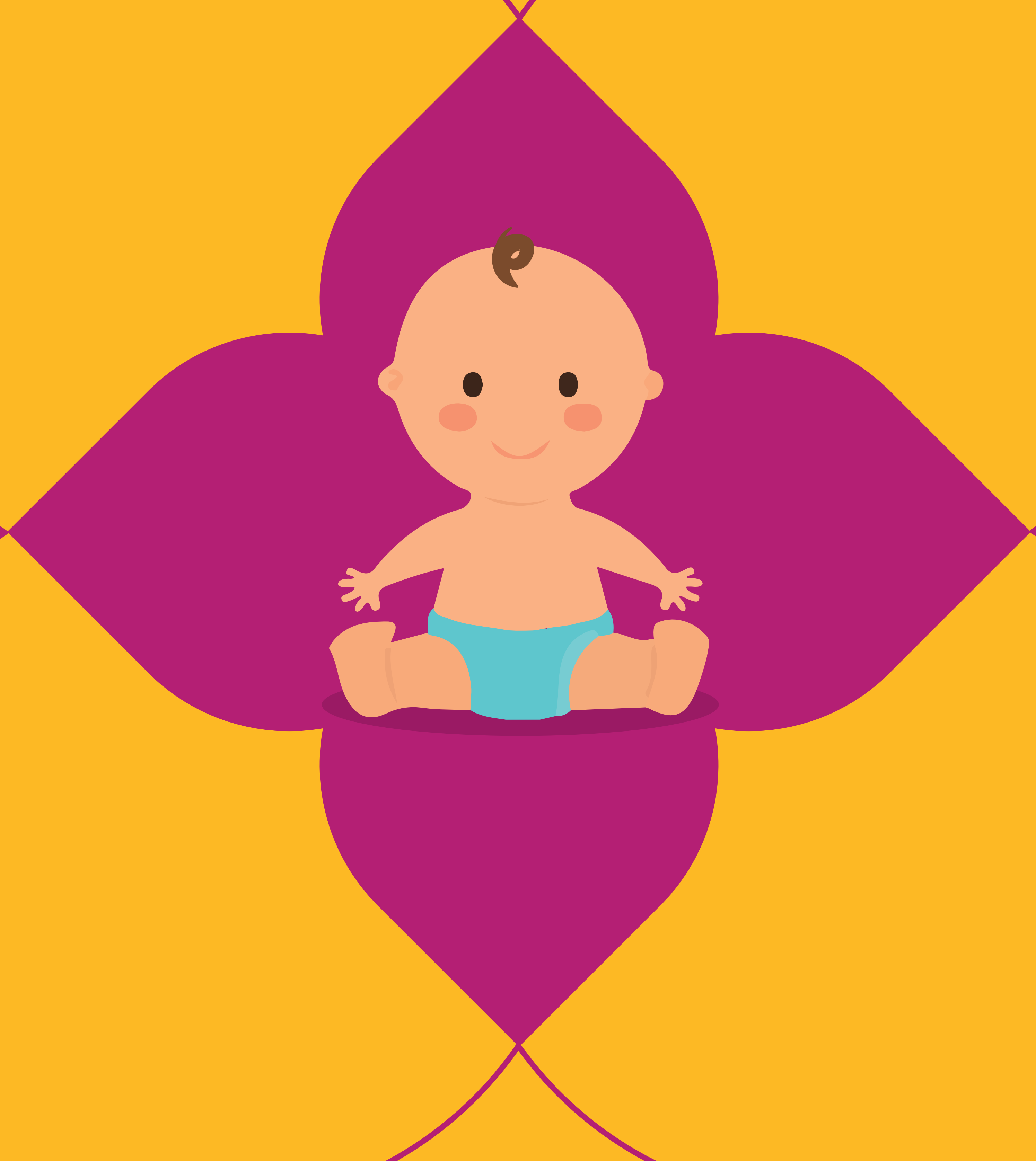
عوامل الخطورة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة

- التاريخ المرضي للإصابة بالأمراض النفسية
- التاريخ العائلي للإصابة بالأمراض النفسية
- قلة الدعم المعنوي من العائلة والأصدقاء
- مواجهة مشاكل مع الحمل السابق
- القلق والضغوط النفسية



الرضاعة الطبيعية هي الغذاء الأفضل لي

والمفاهيم الخاطئة المنتشرة عنها غير صحيحة



سمعتي اللي يقولون حليب الأم ما يكفي لإشباع الطفل!

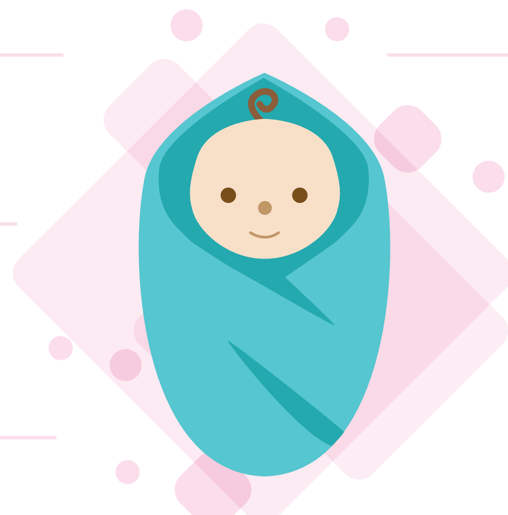
طيب اسمعي الرد..



وزارة الصحة
Ministry of Health

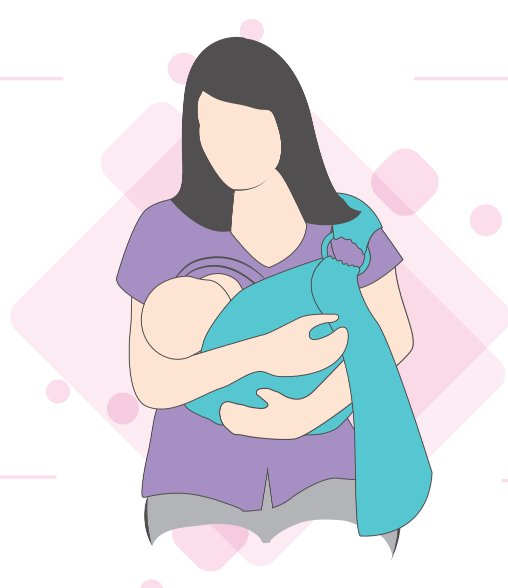
الرضاعة الطبيعية لصحتك ولصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع



- توفِّر العناصر الغذائية اللازمة
- تقوي مناعة الطفل
- حليب الأم أسهل بالهضم من الحليب الصناعي
- تقلل الإصابة بالمغص والإسهال
- تقلل الإصابة بالسمنة والسكري
- تقلل الإصابة بحساسية الحليب والأكزيم

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم



- تقوي الترابط بين الأم والرضيع
- تساعد على منع النزيف بعد الولادة
- تساعد الرحم في العودة إلى حجمه الطبيعي
- الاكتفاء بالرضاعة يُعدُّ مانعًا طبيعيًّا للحمل
- تقلل نسبة الإصابة بالسكري وسرطان الثدي والمبيض

وزارة الصحة
Ministry of Health

الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية

الممارسات الصحيحة



بدء الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة

عدم استخدام الرضاعات والمصاصات للرضيع

الرضاعة الطبيعية الحصرية فقط مدة ٦ أشهر من الولادة

يبدأ الطفل بتناول الطعام مع حليب الأم بعد ٦ أشهر من الولادة

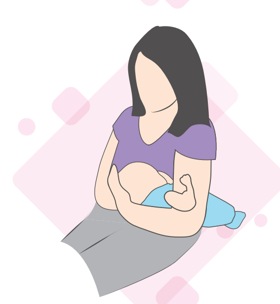
طرق الرضاعة الطبيعية



حمل الطفل في وضعية المهد



حمل الطفل في وضعية المهد



حمل الطفل في وضعية كرة القدم



حمل الطفل في وضعية الاستلقاء على الجنب

وزارة الصحة
Ministry of Health

ماذا تأكل المرضع؟

احرصي على التغذية الجيدة والمتوازنة بعد الولادة

أضيفي ٥٠٠ سعرة حرارية إلى النظام الغذائي

تأكدي من أخذ الاحتياج اليومي لفيتامين د ٢٨٠٠ وحدة دولية

ناقشي طبيبتك عن حاجتك لإضافة مكملات حمض الفوليك، والحديد





اشتركي الآن

بدورة الرضاعة الطبيعية

مجاناً

و**تعرّفي أكثر** على **الرضاعة الطبيعية** وفوائدها مع أبرز المختصين

وزارة الصحة
Ministry of Health



متشوق
للقائك بصحة

شاركي الملف على تويتر Tweet

للاطلاع على المزيد من الفيديوهات التوعوية

اضغط **هنا**